

～脳科学の視点からみた～

**グラフ化体重表の原理と減量効果**

# グラフ化体重表活用法

グラフ化体重表開始後、3~4ヶ月以内に3kg以上の減量を目指す  
継続使用すれば、5kg以上の減量が可能。計ればリバウンドなし。

1. デジタル体重計を準備---100g単位の日盛り表示（体重100kg以上は200g単位）
2. 一日2回体重を測定-----朝食前、夕食直後または就寝前
3. 朝夕の体重変化を、連続的に、折れ線グラフ化する
4. 食事（揚げる、焼く、炒める、煮る）、食事時間、間食、夕食の腹七分、  
運動などで体重は変化  
1~2週間は生活スタイルを変えない-----増減因子解析-----メモ欄記載
5. 食事と体重の関連性をマスターできれば、グラフ化体重表は卒業、  
1/日 or 1回/週 で体重測定を
6. 体重が増えたときは、3日間を目安に体重を調整する

## 平成20年度健診センター実績

浦添総合病院健診センター受診者23,605人

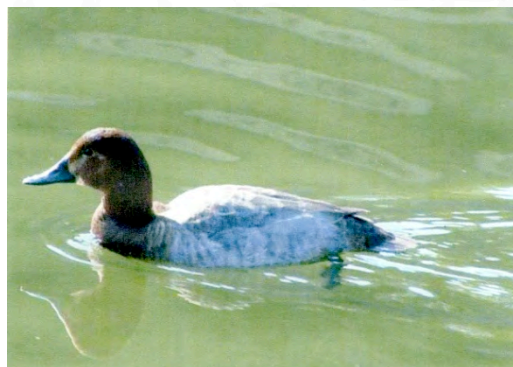
使用中	772人
使用歴あり	23,10人
未使用	17,050人

3kg以上減量	772人
3kg未満減量	860人
不変	1,176人
増加	179人

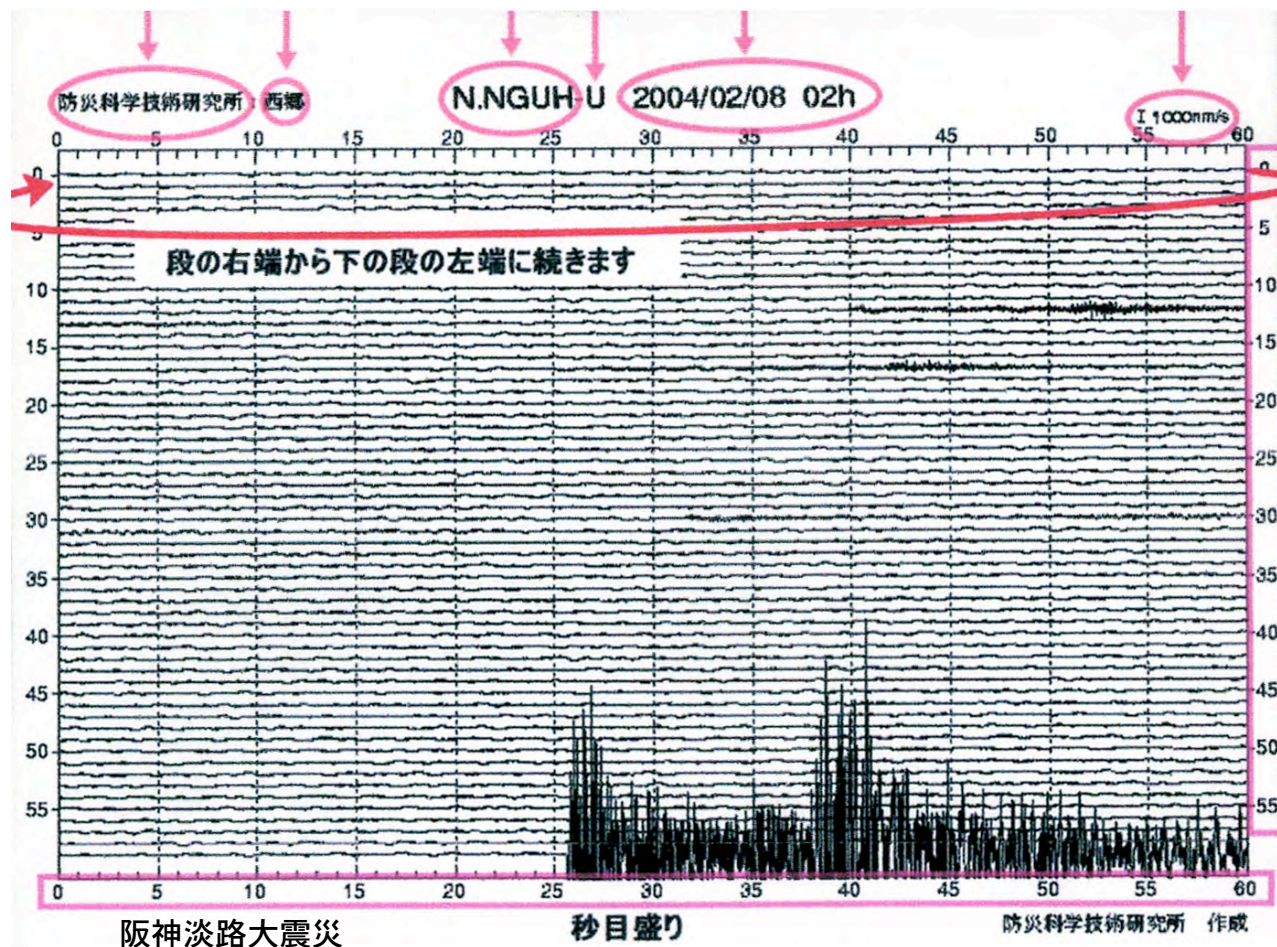
# なぜ、簡易グラフ化体重表なのか？

体重測定はマクロからミクロへ、そしてビジュアル化へ  
減量へのアプローチは複雑系からシンプル系へ

～体重は微細に変動。100g単位で朝夕測定すれば震源地がわかる～



ガモの足の動きは見えない



# 脳科学からみた肥満治療の視点

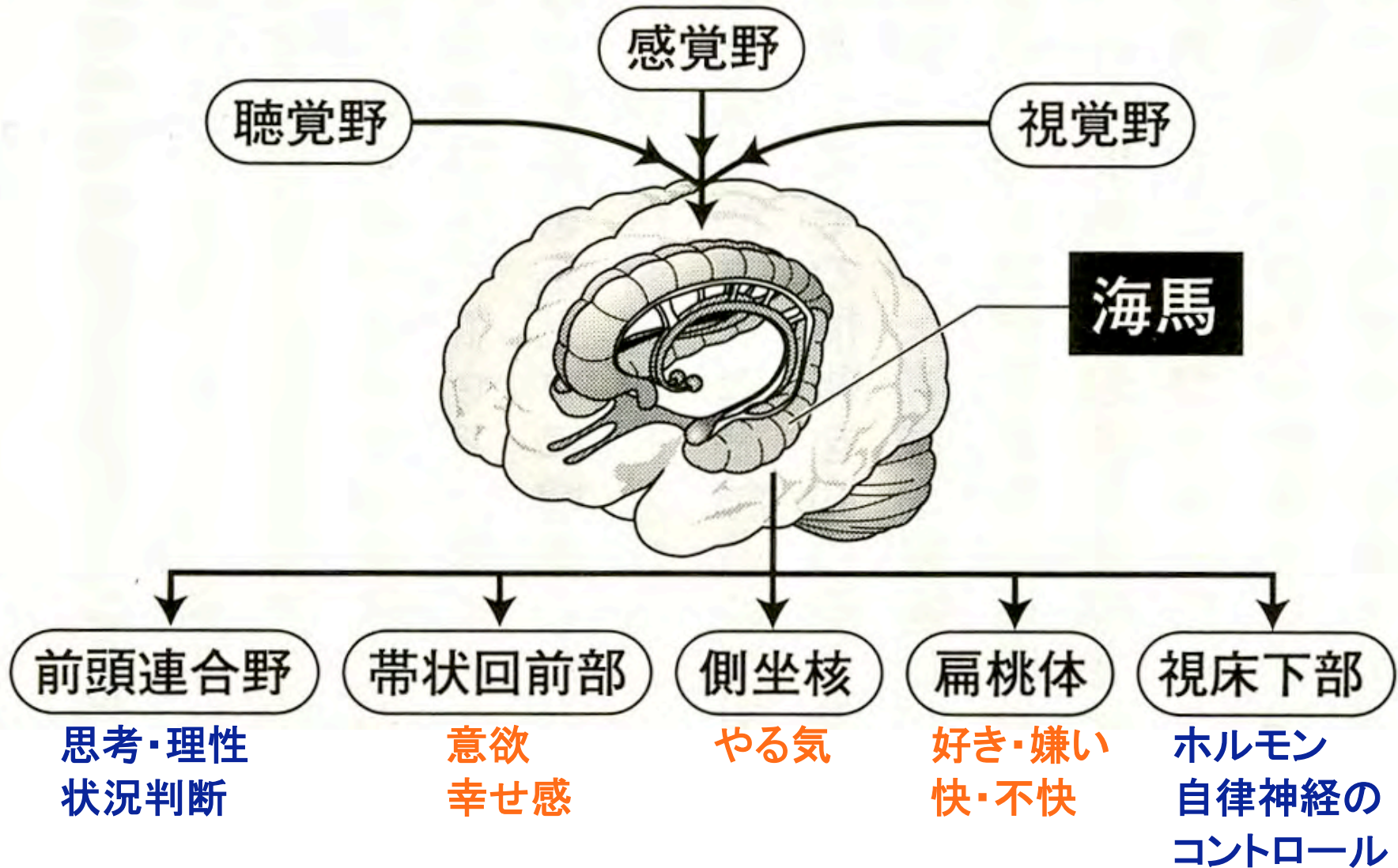
～簡易グラフ化体重表の海馬への刺激～

- 日々の体重増減観察 ----- アサガオの観察
- 日々の体重の増減因子 ----- ブラックボックス
- 日常生活の場での増減因子解析が可能  
「食べること」「体を動かすこと」など  
無意識に行っている行動は体重の増減と密接に関連
- 清濁を飲み、体重変化を観察 ----- 経験メモリー



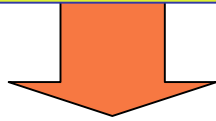
- 体重変化への好奇心 ----- 脳の情報の一大中継基地である海馬を刺激
- 感動・驚き・新しい発見 ----- 感情が絡んだ出来事
- 体重を計ることに「快感を覚える」 ----- 意識の変化
- 目標設定・方法選択は自己決定 ----- 減量のテラーメード

# 海馬は脳の情報の一大中継基地

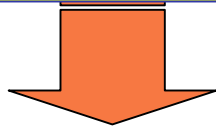


イラスト：脳と体のしくみ絵辞典：久恒辰博 2004引用  
大人にもできる脳細胞の増やし方：久恒辰博 2007引用

体重変化観察の楽しさ・面白さ・感動



運動や食事と時間・朝夕食量・睡眠との関連性の発見



運動・食事・時間の試行錯誤による体重増減の観察

海馬に



新生  
ニューロン  
の誕生

日常生活での体重増減の謎解き



経験は飛躍的に  
脳のネットワーク  
拡大

体重の減少

脳は生きるために  
必要な情報を記憶  
感情と意識



適正な血糖・血圧・血中脂質の維持

# 脳科学からみた肥満治療の要約

～何を目標しての肥満への挑戦か～

～美意識・健康・アンチエイジング・病気の克服や共生～

## 減量の方法は

～体重の増減は、無意識の食・身体行動と密接に関連～

～関連性を観察～

～記憶を扱う「海馬」を刺激する～

## 興味・感動・驚き・新発見・達成感

～海馬の神経細胞を増やし、シナプスのネットワーク形成化～

～脳が柔軟になり、いい情報を増やし、悪い情報を減らす～

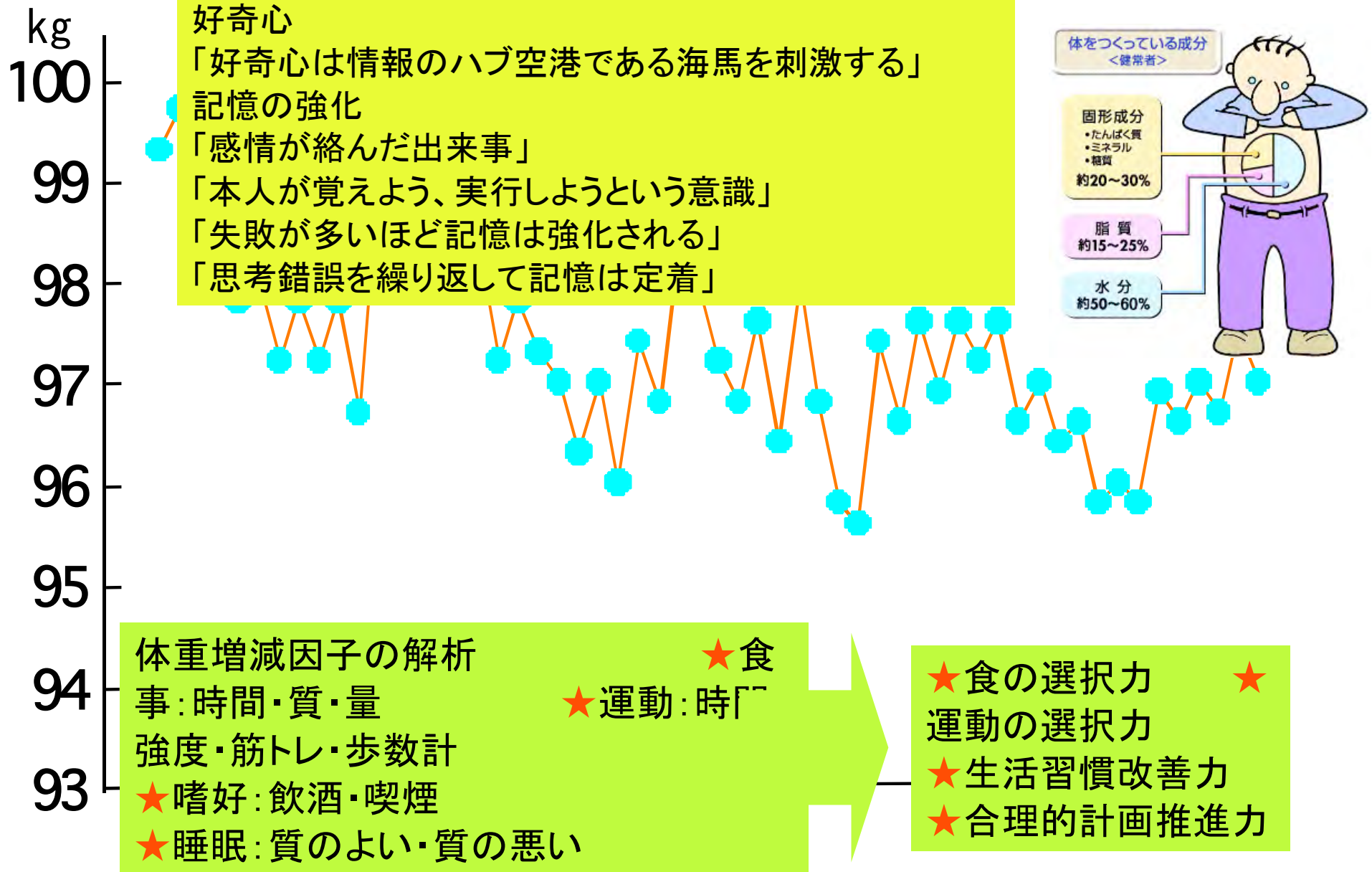
～ストレスを感じにくい状態となり、観察力が鋭くなる～

## 意識が体重をコントロールする

～無意識の食・身体活動行動を～

～苦痛を伴わず、楽しみながら食・身体活動行動を自ら選択する～

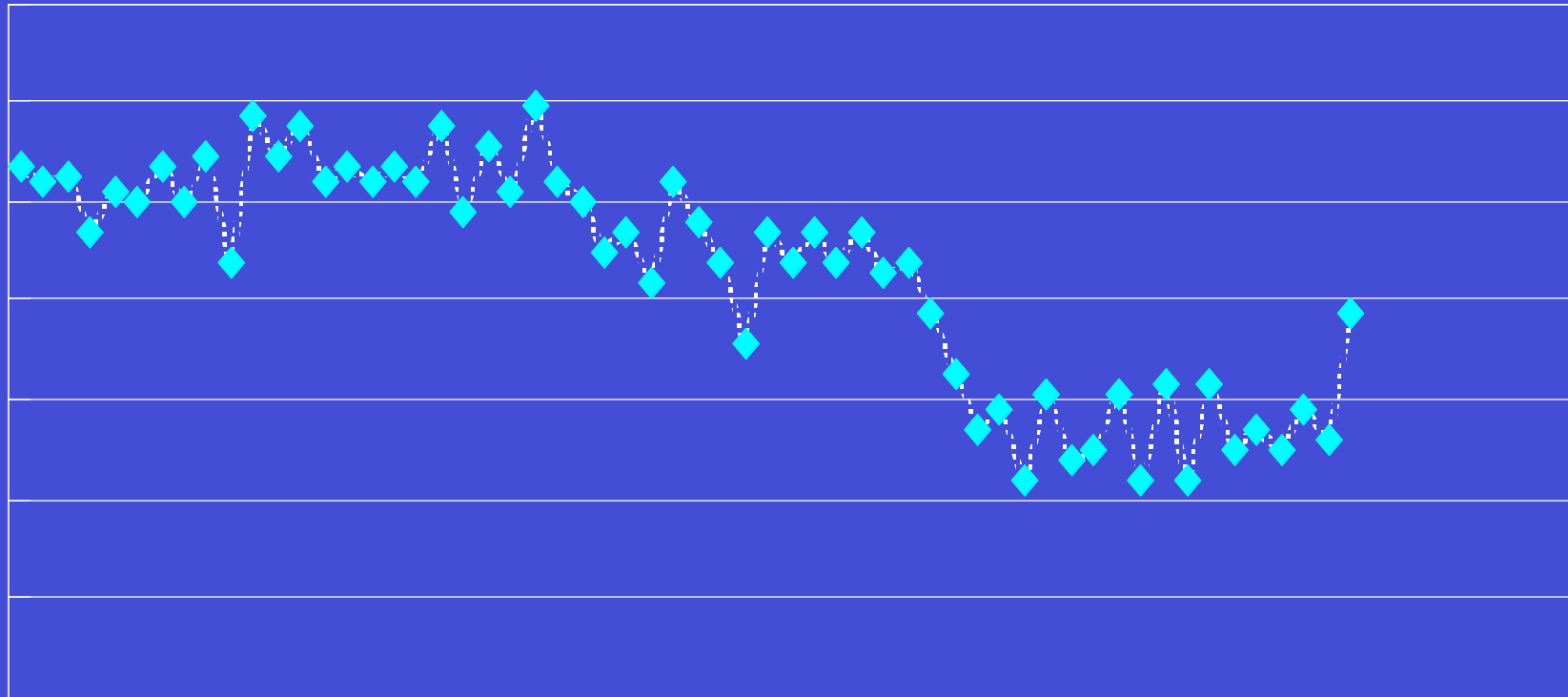
# グラフ化体重表の効用



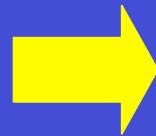


# 初診の方

(Kg)  
85  
84  
83  
82  
81  
80  
79  
78

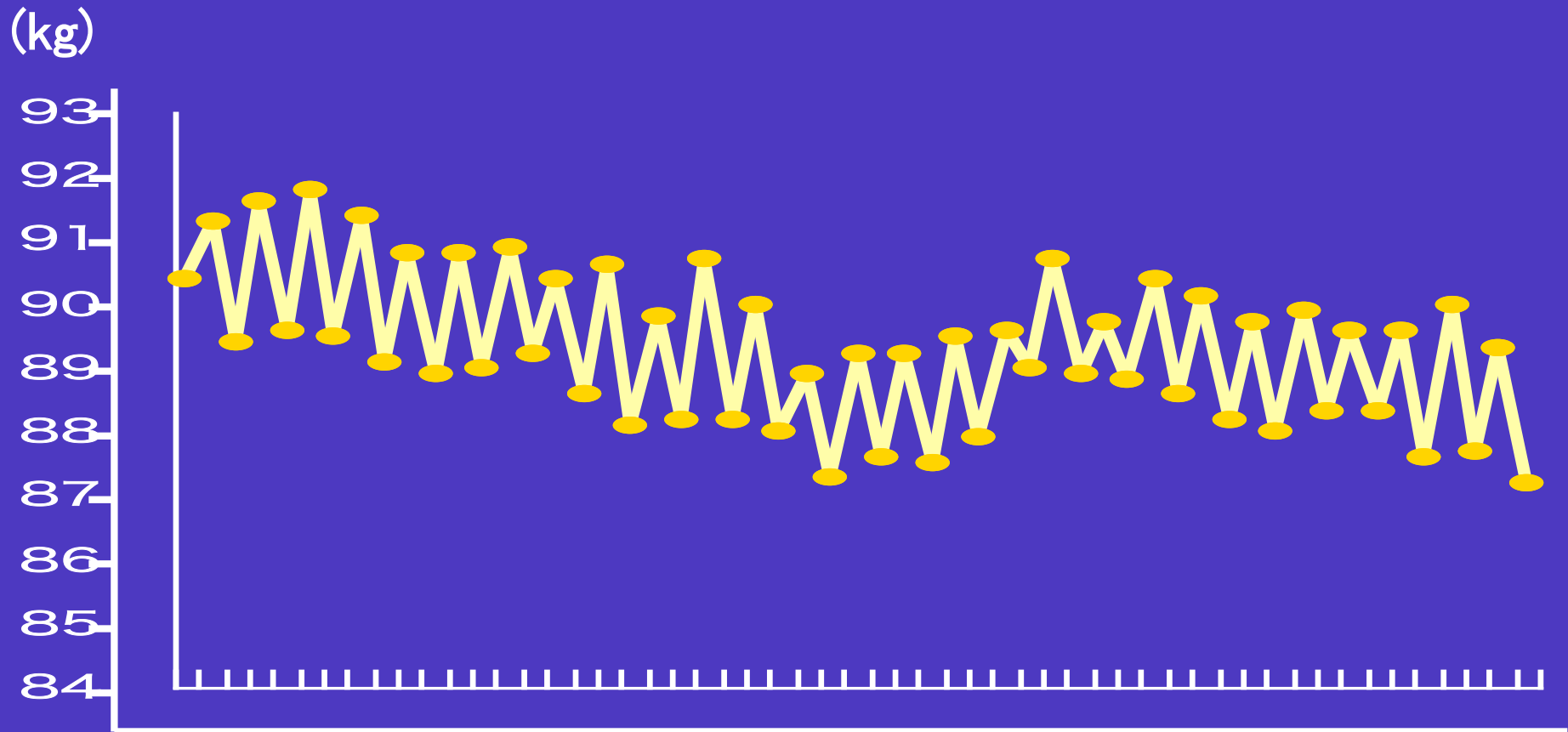


身長 : 165cm  
体重 (初診) :  
83.4kg  
腹囲 : 95cm



- グラフにすると、500gでもたくさん増えた感じがして、意識する。
- 揚げ物が少なくなった。
- 階段の2段上りをしている。
- 夕食を7時半までに済ませている
- ごはん (お米) をきちんと食べている

# ただ渡しただけ



脳出血で倒れてから、叔母の説得で  
体重を減らさなければと思った。  
どうしたら、いいか相談に来院した。

# 初診の方 晩酌を止めた方

E・Gさん

男性

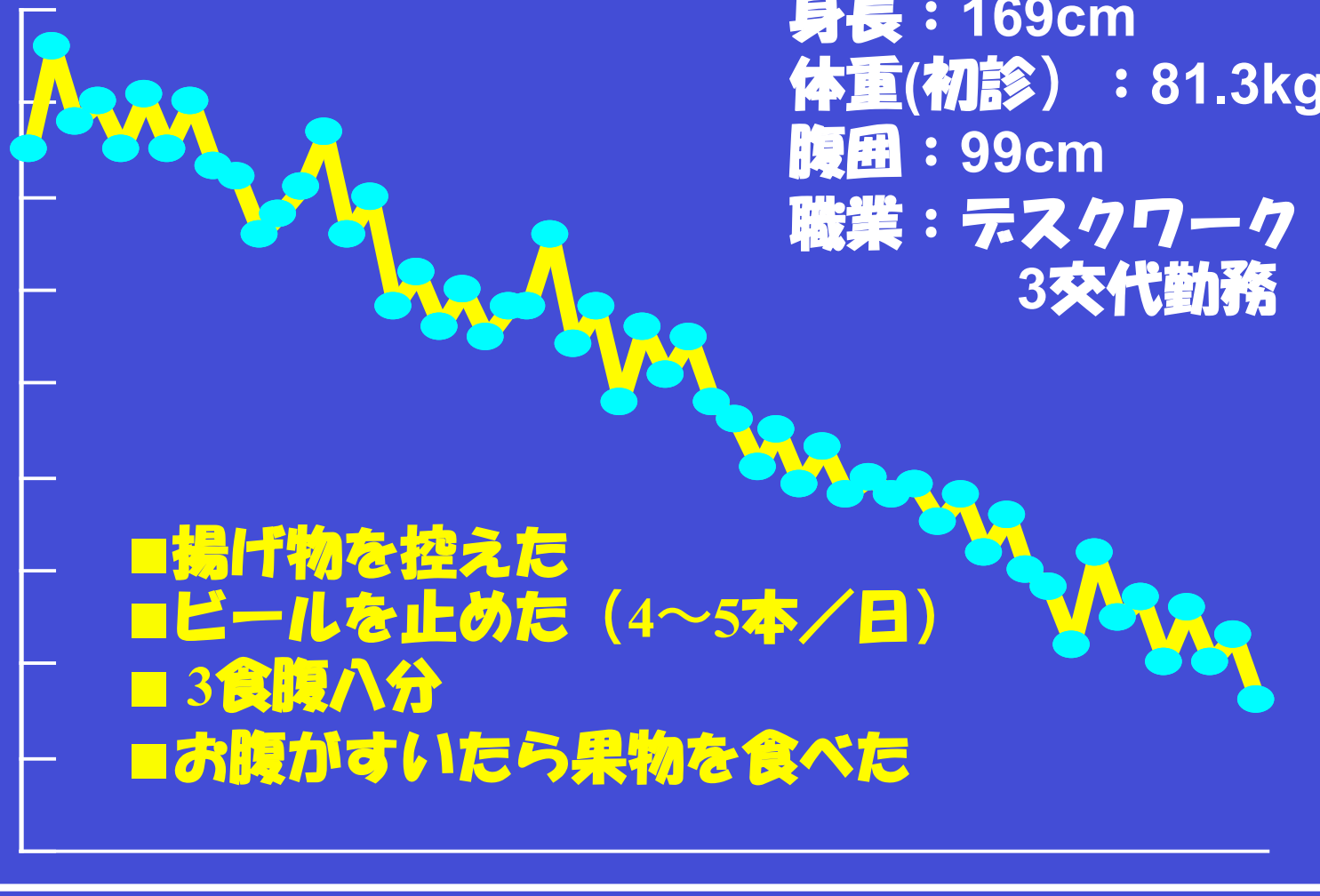
身長：169cm

体重(初診)：81.3kg

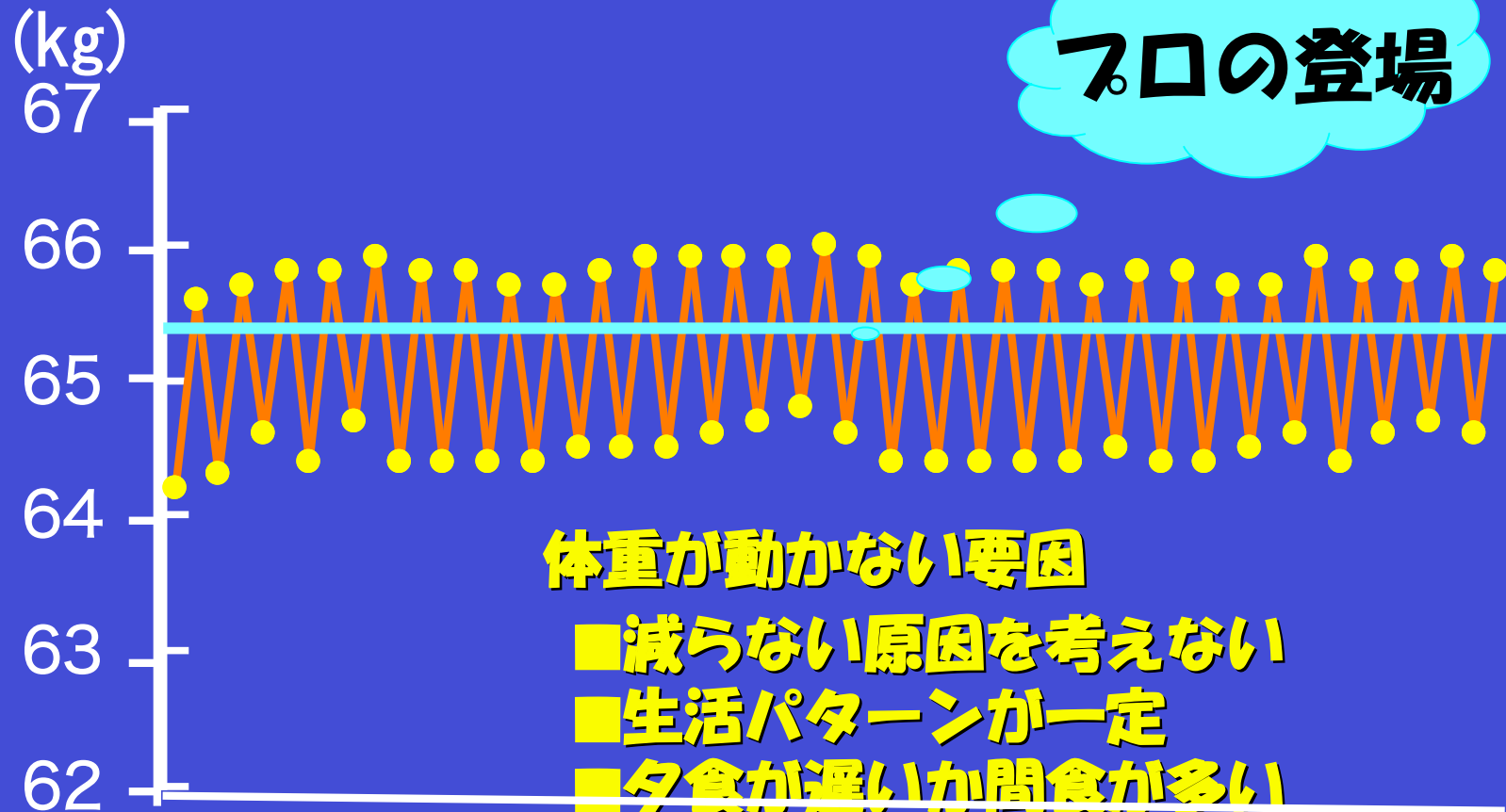
腹囲：99cm

職業：デスクワーク  
3交代勤務

(kg)  
82  
81  
80  
79  
78  
77  
76  
75  
74  
73



# 体重が減らない症例



## 体重が動かない要因

- 減らない原因を考えない
- 生活パターンが一定
- 夕食が遅いか間食が多い
- 動かない生活
- シフト勤務で就寝前の食事選択
- 睡眠不足
- 抑うつ状態

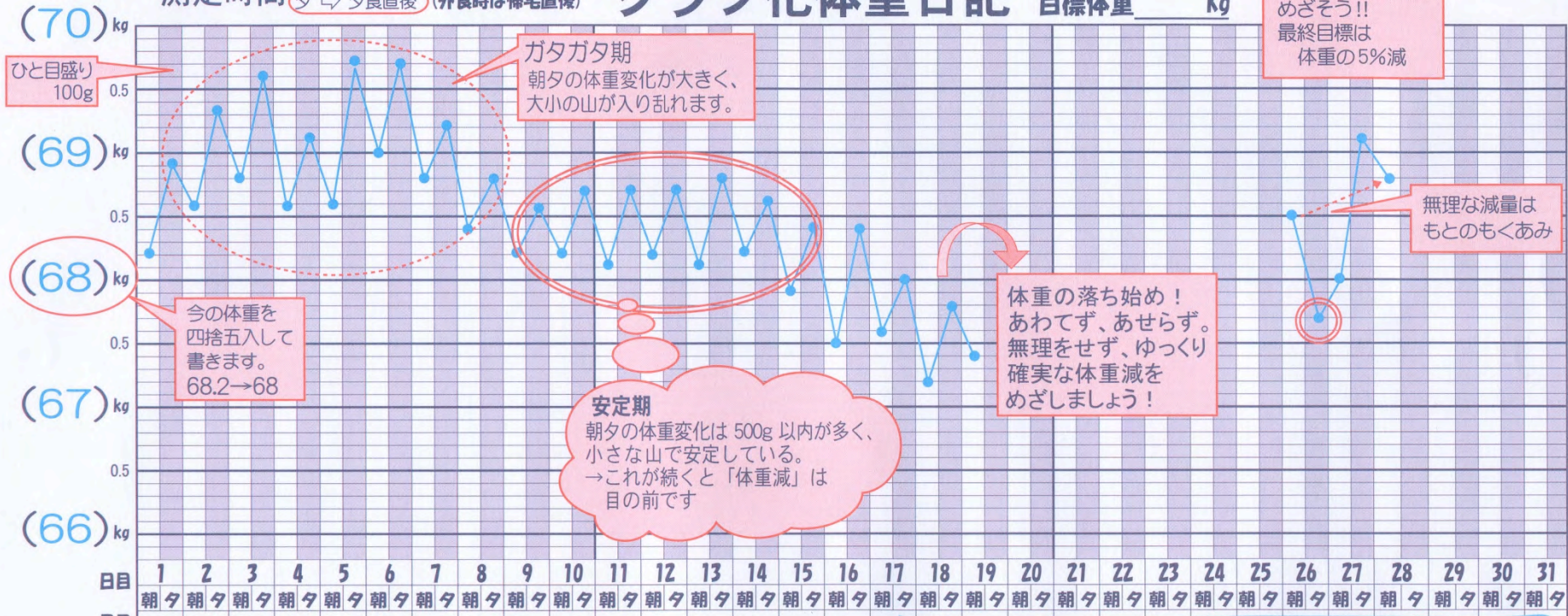
# グラフ化体重日記説明 (書き方)

夕食直後に測定するのがとても大切です。

測定時間 朝 ⇨ 朝食前  
夕 ⇨ 夕食直後 (外食時は帰宅直後)

## グラフ化体重日記 目標体重          Kg

まずは、1kg/月の減量をめざそう!!  
最終目標は体重の5%減



デジタル体重計

(100g単位)

揚げ物 (○か×)  
甘い物 (○か×)  
夕食量 (多・普・少)  
( )  
歩数  
腹囲

○ △ ×  
で記入します

ちょっとしたメモから  
体重コントロールの名案が生まれます!!

**安定期**  
朝夕の体重変化は500g以内が多く、  
小さな山で安定している。  
→これが続くと「体重減」は  
目の前です

体重の落ち始め!  
あわてず、あせらず。  
無理をせず、ゆっくり  
確実な体重減を  
めざしましょう!

無理な減量は  
もとのもくあみ

### 減量へのポイント!

- ① まずは、気楽に体重計にのる。  
→続けることで、いずれは習慣化。楽しくなるよ!!
- ② 夕食直後に測定できなければ、寝る前でもOK。  
→できるだけ測ること。1日2回がポイント。
- ③ グラフへの記入ができないときは、メモしておこう。
- ④ その日のできごとを少しメモするだけでも、かなり違うよ!
- ⑤ 目のつくところへ貼り出そう。
- ⑥ 目のつくところへ体重計をおこう。